

## 社会医療法人 高橋病院

献立名：道南の恵み定食～地産地消で元気な体づくり～



※材料は1食分です。

いか御飯	<p>【材料】 精白米(69g)、真いか(20g)、醤油(3g)、上白糖(2g)、みりん(2g)、料理酒(2g)、鰹だし(0.5g)、生姜(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①いかは皮のまま身にかのこに切れ目を入れ食べやすい大きさに切り、調味料で煮ておく。</p> <p>②米にいかの煮汁を入れて炊く。</p> <p>③炊きあがったご飯にいかを混ぜて茶碗に盛る。上に針生姜を飾る。</p>
がごめ昆布の清汁	<p>【材料】 がごめとろろ昆布(1g)、花麩(0.5g)、鰹だし(1.5g)、塩(0.5g)、醤油(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①お湯に鰹だし、塩、醤油を入れ味を整える。</p> <p>②お椀にとろろ昆布と花麩を飾り静かに汁を入れ注ぐ。</p>
鶏肉のホイル焼き	<p>【材料】 鶏もも切り身(60g)、ピザ用チーズ(20g)、玉ねぎ(10g)、人参(10g)、ピーマン(5g)、しめじ(5g)、素干しさくらえび(1g)、無塩バター(3g)、酒(3g)、塩(0.3g)、こしょう(0.1g)、</p> <p>【作り方】 ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。(ピーマン、玉ねぎ、人参は千切り、しめじはひと口大)</p> <p>②アルミホイルに塩こしょうで下味をつけた鶏肉を入れ上に野菜を乗せ酒をふりかけバターを乗せて包みオーブンで焼く。</p> <p>③ある程度火が通ったところで、ピザ用チーズと素干しさくらえびエビを入れて再度オーブンで焼く。</p>
北海和え	<p>【材料】 ほうれん草(70g)、松前漬(10g)</p> <p>【作り方】 ①ほうれん草はさっと湯がいて水を切る。</p> <p>②一口大にきざみ松前漬と和える。</p>
大沼団子風	<p>【材料】 ゆでうどん(30g)、スベラカーゼ(1.5g)、あん(5g)、黒ごまペースト(5g)、砂糖(3g)、醤油(1g)</p> <p>【作り方】 ①ゆでうどんは分量の2～3倍の水で茹でる。</p> <p>②粗熱を取ったら、スベラカーゼを加えて滑らかなペースト状になるまでミキサーにかける。</p> <p>③ペースト状になったら再度 80 度以上まで加熱し、粗熱をとり冷やしておく。</p> <p>④冷えたらペーストを団子状に形を整え容器に盛り、黒ごまペーストに砂糖、醤油を加え味を整えたものとあんを上からかける。</p>